



Når dit barn bliver konkurrencesvømmer



Foto © Yakov Munkebo

- en introduktion

IF Lyseng Svømning

Indholdsfortegnelse

At blive konkurrencesvømmer	4
Konkurrenceafdelingen	6
Formål og klubben	6
Konkurrenceudvalget	8
Konkurrenceholdene	8
Træningen/stævner mv.	9
Træningen	9
Husk til træning	10
Stævner	10
Stævnetilmelding, tilmeldingsfrist og betaling	11
Holdkap	11
Kravtider	12
Nåletider	13
Octoopen.dk	13
Husk til stævne	13
Træningsleje	14
Ernæring	15
Forældreengagement	18
Forventninger	18
Officials	18
Holdleder	19
De ti forældrebud	21

Redaktion: Kristian Sletten

Sidst revideret 9. september 2012

Kære forældre til nye konkurrencesvømmere

Formålet med denne folder er, at du som ny forælder kan finde svar på nogle af de spørgsmål, der dukker op, når dit barn bliver konkurrencesvømmer. Vi håber samtidig, at du kan få en basisviden omkring konkurrencesvømningen, så du på bedste vis kan støtte og motivere dit barn.

HUSK! Du er altid velkommen til at kontakte dit barns træner, en fra bestyrelsen eller en af de erfarne forældre, du møder på bassinkanten, hvis du har spørgsmål til træningen, stævner eller hvordan du bliver en aktiv del af dit barns svømning.

Samtidig håber vi, at du her finder inspiration til selv at være med til at støtte op om arrangementer og aktiviteter, der kan være med til at udvikle og fastholde den gode ånd, der allerede findes i klubben.

Folderen vil også kunne bruges som et opslagsværk til at få afklaret nogle praktiske ting og spørgsmål.

God fornøjelse!

Med venlig hilsen

IF Lyseng Svømning
Konkurrenceudvalget

At blive konkurrencesvømmer

Svømning på konkurrenceplan kan til tider være en krævende disciplin. Og skal man være en dygtig konkurrencesvømmer, kræver det på sigt en hel del træning. Heldigvis er svømning en sport, der giver dit barn masser af gode oplevelser, selvtillid og kompetencer. Dit barn kan gennem svømningen få en god portion selvtillid gennem en positiv selvudvikling, på såvel det sportslige som på det mentale og personlige plan. En anden vigtig værdi i træningskulturen er engagement igennem gejst og gå-på-mod. Det betyder, at svømmerne møder velforbedrede til træningen og til tiden, med godt humør, energi og har styr på træningsudstyret.

Dit barn vil således naturligt udvikle kompetencer i retning af at være organiseret og fokuseret. At træne svømning giver en evne til "at ville" og anvende denne vilje til at arbejde målrettet. Det kræver nemlig ofte, at lektierne nogle gange skal laves fredag middag lige efter skole, da der er stævne hele weekenden, og denne proces læres heldigvis hurtigt for de fleste.

Stævnerne er en del af svømningen, og i starten kan det være overvældende at deltage i stævner. Men allerede når dit barn har været af sted nogle få gange, vil dit barn opleve glæden ved at forbedre sin tid, glæden ved en medalje og glæden ved sine holdkammeraters sejre. Derfor er svømning en sport, der giver dit barn god kondition, gode oplevelser og rigtig gode personlige kompetencer, som kan anvendes senere hen.

IF Lyseng Svømmnings konkurrenceafdeling stræber efter en god træningskultur, og det er vigtigt, at svømmerne får mulighed for en masse god træning, men også at de deltager i andre aktiviteter, der udvikler børnene personligt og ikke kun sportsligt. Der lægges vægt på, at det er en naturligt lyst, der driver værket'.

Så til nye konkurrence-svømmere og nye forældre: Selvom det af og til kan virke både surt og hårdt, når man føler sig presset fra mange sider, så husk på, hvad det er der ligger og venter forude....



Konkurrenceafdelingen

Formål og klubben

Lyseng Svømmings konkurrenceafdeling består pt. af ca. 80 svømmere fordelt på 6 hold: MiniTalent, T, T+-, B, B+ og A-holdet.

Struktur og kriterier

Lysengs konkurrencehold har opstillet hver deres kriterier ift. stævnedeltagelse, træningsmængde mv., som beskriver de generelle aspekter for deltagelse på konkurrenceholdene og for at nå den opstillede målsætning: Formålet med kriterierne er:

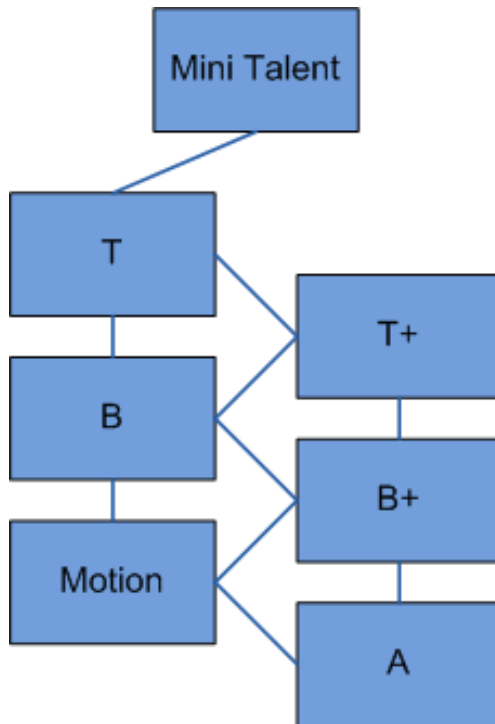
- At kunne forsvare omkostningerne ved en konkurrenceafdeling.
- At sikre sig plads på holdene til talenter nedefra (undgå tilsanding af holdene)
- At skabe gode træningsbetingelser for dem, der gerne vil være konkurrencesvømmere.

Det er et krav fra klubbens side, at B+- og A-holdet i vinteren 2012 er i stand til at stille et hold til de danske holdmesterskaber for årgangssvømmere (DMH årgang), og at klubben på sigt kan stille hold til de danske holdmesterskaber for seniorer (DMH) senest i 2014.

Hvor mange svømmere, der er kvalificeret til div. mesterskaber er et svært mål at sætte op, men det må forventes, at svømmere der rykker fra B+- til A-holdet som min. har kravtider til vestdanske årgangsmesterskaber (VÅM).

Deltagelse i træningslejr, hvor der er medfinansiering fra klubben, er kun for svømmere, der her vist en stabil træningsindsats og som opfylder øvrige opstillede krav fra klubben. Ved egne arrangerede ture, der benytter IF Lyseng Svømmings navn, gælder samme kriterier.

Trænerne skal ligeledes forsøge at skabe en balanceret og varieret træning, så træningen ikke blot går ud på at svømmerne ligger i vandet og svømmer en masse baner for banernes skyld.



Ny struktur: Tidligere tabte vi svømmere hvis de ikke fulgte den kronologiske struktur slavisk – mens vi med den nye struktur gør plads for mere dynamik i K-afdelingen og dermed kan tilbyde svømning for de svømmere der udvikler sig senere eller har mange interesser ved side af svømningen. Mens der ligeledes stadig er mulighed for de som mere målrettet decideret satser på svømning.

	Minitalent	T-holdet	T+-holdet	B-holdet	B+	A-holdet
Træningsmængde (min. antal gange per uge)	1	2	3	2	3	5
Stævnedeltagelse	Interne begynderstævner	Interne begynderstævner samt 5-kant, mm.	Obligatorisk deltagelse i klubmesterskaberne, VAM, DÅM i det omfang der er kravtider Oprykning til T+ muligt ved aktiv stævne deltagelse er observeret på T holdet. Mulighed for deltagelse i weekendstævner	Obligatorisk deltagelse i klubmesterskaberne, samt DMH årgang, og DMH såfremt der er et sådant hold Mulighed for deltagelse i endagsstævner	Min deltagelse i 3 stævner pr halvår udover obligatorisk deltagelse i klubmesterskaberne (alle afsnit), VAM, DÅM, i det omfang der er kravtider, samt DMH årgang, og DMH såfremt der er et sådant hold Mulighed for deltagelse i weekendstævner	Min. 3 stævner per halvår, Obligatorisk deltagelse i DMH årgang og DMH alt efter alder, klubmesterskaber (alle afsnit) DJM og DM VDM
Træner		Sikre et kontinuert flow til de senere hold.			Individuel samtale med svømmeren om udvikling for den kommende sæson	Der skal i sept. måned foretages svømmeudviklingssamtale med hver enkelt svømmer, hvor træner og svømmer drøfter gensidige forventninger til den nystartede sæson. Der laves en skriftlig plan for sæsonen.

Konkurrenceudvalget

Konkurrenceudvalgets opgave er at varetage det sportslige ansvar for konkurrenceafd. Udvalget består af trænerne for T-, T+, B- og A-holdene, desuden er bestyrelsen repræsenteret. Her bliver der diskuteret aktuelle interne og eksterne problemstillinger, konkurrenceafdelingens fremtidsplaner og afdelingens formål.

Konkurrenceholdene

Konkurrenceholdene er, som nævnt, delt op på seks hold, som består af MiniTalent, T-, T+, B-, B+ og A-holdet. På konkurrenceholdene igangsættes den mere målrettede træning som konkurrencesvømmer, hvor træningens primære opgave er at udvikle de fire grundlæggende stilarter for derefter at kunne deltage i stævner.

Træningen er typisk opbygget af en opvarmning på land/i vand og derefter selve svømmetræningen. Denne kan bestå af forskellige elementer eks. teknik, arm/ben serier, starter/vendinger mv. Der kan desuden ofte forekomme øvelser eller serier, hvor der skal bruges udstyr for at optimere kvaliteten af træningen. Hermed kan vi igennem træningen i vand såvel som på land udfordre svømmerne på den enkeltes niveau. I takt med at man rykker op på et højere hold, vil grundtræningen fra de lavere hold fortsætte, hvilket vil sige en opbygning af konditionen ved at svømme flere meter pr. træningspas og flere træningspas pr uge. I vandet vil der være stor fokus på de fire stilarter vejtrækning og generelt kontrol i vandet, og der arbejdes gennemgående med at forbedre den enkeltes teknik. Svømmerne bliver ligeledes fokuserede på egen bedste tid, evnen til at svømme i forskellige tempi, samt træning med starttider og faste pauser i sæt er elementer, som er en stor del af træningen. Efter træningsspassene vil der med tiden komme mere fokus på eks. udstrækning og nedvarmning, samt at der med tiden udover landtræning ligeledes blive inddraget decideret styrketræning, som primært sigter på en generel styrkelse af kroppen og forebyggelse af skader.

Træningsmoralen forventes at være høj på alle hold, og dette betyder, at trænerne forventer, at svømmerne kommer til alle træningsspassene og deltager aktivt og ikke mindst seriøst i dem. Svømmerne vil dermed også naturligt nå til det punkt, hvor de skal begynde at prioritere deres fritidsaktiviteter, da svømningen typisk vil begynde at optage en rigtig stor del af deres fritid. Det forventes ligeledes, at svømmerne deltager i de sociale arrangementer, der ligger i løbet af sæsonen. Det er dermed ikke kun træningen i vandet, der vil begynde at stjæle svømmernes tid, men også alternative aktiviteter i og uden for svømmehallen.

Desuden vil man i takt med sin udvikling blive mere og mere udfordret på motoriske, koordinatoriske, psykologiske og fysiologiske aspekter, hvilket også afspejles i, at svømmeren bliver mere og mere selvstændig og kan svømme selvstændigt efter et program, selv varme op inden stævne, samt lave strækøvelser inden/efter træningen.

Træningen/stævner mv.

Træningen

Når dit barn skal til træning, er det vigtigste selvfølgelig badetøj, svømmebriller og håndklæder. En konkurrencesvømmer bør altid have to eller flere forskellige badedragter eller – bukser. Til træningen bruges oftest kun en badedragt/-bukse, men til stævner er det vigtigt, at svømmeren kan skifte efter et løb, så man ikke går rundt og er våd indtil næste heat.

Det er altid en god ide at have to håndklæder med i tasken, da svømmeren ofte bruger et håndklæde inden/under træningen – og så er det rart at have et rent og tørt håndklæde til at tørre sig i efter vask.

Til træningen vil der også blive introduceret brug af svømmefodder, håndplader, pullbouy samt plader, som alle kan lånes af klubben i hallen. Hvis du ønsker at investere i dit eget udstyr, er det altid en god ide at høre din træner, om det er nødvendigt, og hvad der er godt.

Både til træning og ved stævner er det ligeledes en god ide at benytte badehætte for at beskytte håret, og dette gælder specielt pigerne, der typisk har længere hår. Badehætter med svømmeklubbens logo kan købes på klubbens hjemmeside.

Husk også altid at have en drikkedunk til vand med under træningen – og den må gerne fyldes igen under træningen. Det er vigtigt, at svømmerne får vand i løbet af træningen. Ligesom under al anden træning sveder man. Problemet er blot, at som svømmer ikke mærker, at man sveder på samme måde, som når man f.eks. løber en tur, fordi sveden blander sig med vandet, du svømmer i.

Det er også en rigtig god ide at have en lille juice/kakaomælk samt et stykke frugt/kiks eller en energibar, der kan indtages lige efter træningen, hvor svømmerne er trætte og har brug for hurtig energi (se ernæring).

Da vi i klubben forsøger at udvikle svømmerne mest muligt og arbejder igennem flere sanseperspektiver, bruger vi ligeledes billede- og videooptagelser til træning og stævner, da svømmerne herigennem får mulighed for at analysere deres træning og teknik i fællesskab med trænerne. Hvis det ikke ønskes, at svømmeren bliver filmet eller der tages billeder af svømmeren, bedes dette meddelt til klubben og den pågældende træner.

Husk til træning

Medbring altid følgende til træning:

- 1-2 x Badetøj
- Svømmebriller (plus evt. ekstra)
- Badehætte
- 1-2 x Håndklæde
- Vanddunk
- T-shirt og shorts, eventuelt træningsdragt
- Desuden kan det være en god idé at medbringe noget at spise og drikke til efter træningen. Det kan f.eks. være: 1 stk. brik kakao skummetmælk eller juice, 1 stk. frugt, nogle grovkiks eller en grovbolle (se afsnittet om ernæring).

Stævner

Stævnerne er der, hvor svømmerne får mulighed for at vise, hvor langt de er kommet i deres svømmekarriere. Stævnerne består både af individuelle løb og holdkapper. Et stævne er delt op i forskellige løb. Hvert løb repræsenterer både en bestemt længde (eks. 50m, 100m, 200m) og en svømmedisciplin (fly, fri, ryg eller bryst). Hvert løb er delt op i heat, så svømmerne konkurrerer med andre svømmere, der ligger på samme tidsmæssige niveau. Et løb vil derfor bestå af flere heat, hvor de langsomste svømmere konkurrerer først. Sidste heat i et løb er altså, hvor de hurtigste svømmere konkurrerer mod hinanden. Drengene svømmer som udgangspunkt kun mod andre drenge og pigerne kun mod andre piger.



At deltage som forældre ved et stævne kan være noget af en tidsrøver, da svømmeren oftest kun er tilmeldt 3-4 løb. Det kan være en lang dag at være med fra morgen til aften, for kun at se ens egen svømmer være i vandet i ca. 4 gange 1 min. Men det er vigtigt, at du som forælder er med til at bakke op om sporten og støtte dit barn. Og der er masser af opgaver i forbindelse med stævneafviklingen, hvor du kan give et nap med.

Klubben forventer, at svømmerne repræsenterer vores klub og sporten på værdig vis, når vi deltager i stævner.

Stævnetilmelding, tilmeldingsfrist og betaling

Oftest vil det være træneren, der sammen med svømmeren bestemmer, hvilke løb svømmeren skal deltage i ved et stævne.

Klubben skal til hvert stævne betale for hver enkelt start klubbens svømmere stiller op til, hvilket over en sæson bliver til rigtig mange penge – og flere end kontingentet rækker til. Derfor opkræver klubben et symbolsk stævnegebyr, som afhænger af stævnet. Beløbet dækker kun en brøkdel af udgifterne ved at tage til stævnerne. Vi ønsker således, at det ikke skal være økonomien, der sætter grænsen for deltagelse i stævner og andre arrangementer. Det er vigtigt at huske, at et stævnegebyr oftest kun er 1/3 af prisen for at deltage.

Pengene betales på hjemmesiden, når man tilmelder sig stævnet og angiver, hvilke løb man ønsker at svømme. Beløbet dækker også den fælles "frugt-kurv", som vil være en mulighed for svømmerne for at få et stykke frugt, kiks ol. mellem deres løb. Dog skal det ikke påregnes at være fuld forplejning af svømmerne. Forplejningen vil til større weekendstævner dog ligeledes være dækket af klubben, men i enkelte tilfælde kan det forekomme, at man skal have madpakke med til enkelte måltider.

Hvis du er tilmeldt et stævne, skal du komme. Hvis du pludselig bliver forhindret (sygdom eller lignede), skal du straks give træneren besked. Hvis du udebliver uden at give besked, koster det klubben penge til startgebyr, og nogle gange bøder, da det er for sent at afmelde.

Tilmeldingen og betalingen sker på hjemmesiden, og beløbet er ofte fast og dermed uafhængig af antal løb. Tilmeldingsfristen, som Lyseng fastsætter meget tæt på tilmeldingsfristen til stævnet, vil stå på invitationen eller kan ses på hjemmesiden, og man kan desværre ikke forvente at kunne deltage i et stævne, hvis tidsfristen overskrides. Alle svømmere, der svømmer i klubben og under IF Lyseng Svømmnings licens *skal* tilmeldes gennem klubben.

Holdkap

Oftest vil der til et stævne være holdkapper (= stafet) foruden de individuelle løb. En typisk holdkap kan være 4x50m fri, hvor 4 af de hurtigste svømmere hver skal tilbagelægge 50m fri svømning. Hvem, der svømmer med i en holdkap, bestemmes af træneren for holdet.

At være tilskuer til en holdkap er et af højdepunkterne ved et stævne. For det er her svømmerne for alvor svømmer for hinanden og ikke kun for en individuel præstation. Der er derfor megen gejst og ikke mindst høje tilråb fra tilskuerne og svømmekammeraterne. Derfor vægter vi i klubben disse løb meget.



Kravtider

Til en del stævner, for de mere erfarne svømmere, vil der være krav om, at svømmeren har opnået en bestemt tid, for at deltage. F.eks. til mesterskabsstævner og større stævner med hård konkurrence kan der være sat kravtid. En kravtid er altså et minimumskrav for at deltage i stævnet. Kravtiderne opnås ved, inden for en given periode, at have svømmet tiden til et godkendt svømmestævne. Til Danske Mesterskaber (DM), Danske Årgangsmesterskaber (DÅM), Vestdanske Årgangsmesterskaber (VÅM) sættes der hvert år kravtider for, at en svømmer kan få lov til at deltage.

De gældende kravtider kan du finde på svømmeunionens hjemmeside www.svoem.org

Nåletider

I løbet af en sæson vil de fleste konkurrencesvømmere udvikle sig og opnå flottere og flottere resultater rent tidsmæssigt. Tiderne, som en svømmer opnår, kan kvalificere til en nåletid. Svømmenålene uddeles efter hver sæson ved den årlige grillaften til de svømmere, der har opnået nåletider.

Du kan læse mere om nåletider, svømmenåle, mesterskaber, kravtider, ranglister og rekorder på Dansk Svømmeunions hjemmeside på www.svoem.org

Octoopen.dk

Den enkelte svømmer vil være fokuseret på hans eller hendes personlige svømmetider. Det kan opfattes som personlig konkurrence fra stævne til stævne om at lave personlige rekorder, som jo giver et præcist billede af resultaterne. Alle tider bliver registeret i en database og kan ses på www.octoopen.dk. Her kan alle se tiderne på den enkelte svømmer, og man kan også se ranglister.

Som forældre til en svømmer er det værd at vide, at det at vinde medaljer ikke altid er det vigtigste for den enkelte svømmer, samt at ikke alle svømmere kommer hjem med en medalje. Når dit barn kommer hjem fra et stævne, kan det måske være mere motiverende først at spørge til tiderne og dernæst evt. at spørge til resultatet.

Via octoopen kan man som forældre holde sig lidt ajour med tiderne og dermed have en vis fornemmelse for, om et resultat er godt eller skidt. Der er mange tider at holde styr på for både svømmer og forældre; man kan evt. kigge resultaterne sammen med ens barn.

Husk til stævne

Husk, inden du tager til stævne at bruge lidt tid på at pakke din svømmetaske, så du får det hele med.

Du skal medbringe:

- Drikkedunk med vand/sukkerfri saft (ikke energidrikke ol.)
- Madpakke (Se nedenfor)
- Badehætte (evt. 2)
- Svømmebriller (gerne 2 par)
- Shorts
- T-shirt
- To håndklæder (et til bad, og et til imellem løb)
- To stykker badetøj

Evt. (især ved overnatningsstævner ol.)

- Indendørssko og sokker (hvis man har let ved at fryse),
- Hårelastik hvis man har den hårlængde,
- Lange bukser (træningsbukser)
- Langærmet trøje
- Spillekort/diverse læsestof/musik og evt. lektier :-)

Husk desuden at:

- Være frisk og veludhvilet (mindst 8 timers søvn)
- Have spist fornuftigt før, under og efter stævnet (se ernæring), dvs. der er ingen som spiser slik før efter stævnet, når ALLE er færdige med deres løb
- Man deltager aktivt i stævnet, dvs. generel opvarmning samt til egne løb og at heppe på hinanden
- Når vi er til stævner, at vi alle bliver i hallen til den sidste svømmer har svømmet sit løb. Dette gælder naturligvis også , hvis vi har en svømmer i en evt. finale.

Træningslejre

Klubben stræber efter at afvikle en træningslejr hvert andet år samt enkelte træningsweekender afhængigt af hold og målsætning for sæsonen. Det er oftest A-holdet, der kommer af sted, men der vil også være arrangementer for klubbens andre hold.

Målet med træningslejrene kan varieres og kan bl.a. være at forbedre sammen-



holdet mellem svømmerne på holdet og/eller at forbedre svømmernes præstationsniveau.

På træningslejrene vil svømmerne normalt gennemføre træningsmængder, der langt overstiger, hvad de bliver præsenteret for i den ugentlige træning. Både den fysiske og psykiske effekt af denne form for grænseoverskridende træning er uvurderlig.

Det er på forhånd umuligt at fastsætte en bestemt pris for træningslejren. Prisen er afhængig af, hvilke tilbud vi kan hente hjem. Vi prøver altid at gøre det så billigt som muligt, uden at gå på kompromis med kvalitet og sikkerhed. Har du kontakt til eller erfaring fra et træningscenter rundt om i landet eller måske i udlandet, hører vi meget gerne fra dig.

Ernæring

Kost og ernæring er et omfattende emne, og vi ønsker med dette afsnit kort at skitsere, hvad der inden for svømme-verdenen forstås som gode kostvaner. Dog anbefaler vi alle, svømmere som forældre, til at ens kostvaner tager udgangspunkt i Fødevarerstyrelsens 8 kostråd, som er beskrevet nedenfor:

De 8 Kostråd

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spise kartofler, ris eller pasta og groft brød – Hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Men hvad nu hvis du er svømmer?

Til træning:

Væske?

- Før træningen:
 - * Du skal drikke væske før fysisk aktivitet, så du kan starte på aktiviteten i optimal væskebalance og med normale værdier af salte og mineraler i kroppen. Du bør drikke væske mindst fire timer før opstart, ca. 5 – 7 ml væske per kilo kropsvægt pr time. Det svarer til ¼ liter pr. time for et barn på 40 kg pr time.
- Under træningen:

- * Drik regelmæssigt under træningen - fx et par mundfulde hvert kvarter. Det nytter ikke noget at drikke ret meget mere end en liter vand i timen, da kroppen ikke kan nå at optage større mængder, og vandet i stedet vil ligge og skvulpe i maven.
- * Træning under 30 min, væske er ikke nødvendig.
- * Træning mellem 30 og 60 minutter kan du som regel nøjes med vand, når du er tørstig.
- * Træning mellem 60 og 90 minutter, kan du som regel nøjes med vand, men drik allerede fra start, ikke først når du er tørstig!
- * Træning over 90 minutter: Væske med sukker 3-8 gram/liter og en knivspids salt, evt. tynd saftvand.
- Efter træningen:
 - * Drik altid en masse vand umiddelbart efter i forbindelse med et restitutionmåltid.

Restitutionsmåltid?

- Lille måltid bestående af kulhydrat og protein, medmindre der kan indtages hovedmåltid indenfor 30-45 min. efter afsluttet træning. Ellers skal der inden for 1-2 timer efter træningen spises et hovedmåltid.
- Kulhydrat: indtages ca. 1 g kulhydrat/kg kropsvægt. Dvs. udøver på 60 kg indtager 60 g kulhydrat.
- Protein: indtages ca. 0,25 g protein/kg kropsvægt, dvs. ca. 10-20 g. for yngre svømmere.
- Eks.
 - * En banan og en bolle med ost.
 - * En håndfuld rosiner, en bolle og 500 ml mælk eller magert mælkeprodukt, fx drikkeyoghurt (light)
 - * En håndfuld rosiner, en halv håndfuld nødder og 250 ml kakaomælk.
 - * ALTID drik en masse efter træningen.

Til stævnerne:

Før løb:

- Morgenmad: Indtages ca. 3 timer inden og bør hovedsageligt bestå af lav-glykæmiske fødevarer (Havregryn, groft brød, grov cornflakes ol. evt. med lidt yoghurt)
- 1-2 timer før løbet kan der indtages et lille høj-glykæmisk mellemmåltid. Som f.eks. lys bolle med honning/syltetøj el. moden(!) banan, riskager.

Imellem løb (under 1 time mellem løb):

- Drik helst VAND (eller fortyndet appelsinjuice eller meget tyndt saftvand)
- Små høj-glykæmisk måltid. (Gulerødder, lyst stykke brød med sødt pålæg, kiks, ol.)
- Ikke frugt (da det er lav-glykæmisk)

Frokost (mellem 1-3 time imellem løb)

- Som ved morgenmaden.
- Dvs. primært lav-glykæmiske, eks.:
 - * Pastasalat/rissalat/kartoffelsalat, Rugbrødsmadder eller grovboller med pålæg. Gerne frugt og grønt
- Andre stævnesnacks til frokost:
 - * Små sandwich/ rugbrødsklapsammen med mager ost/pålæg
 - * Frisk eller tørret frugt
 - * Frugtstænger
 - * Fedtfattige frugtkiks 8 % (fruit biscuits fra netto, fakta, føtex)
 - * Fedtfattige mælkeprodukter



- Hvis ens løb ligger umiddelbart efter en frokostpause, skal der ikke spises for meget!

Efter stævnet:

- Solidt måltid, dog gerne med lidt ekstra sunde fedtsyrer og lidt ekstra protein!

Til pigerne:

Især piger, der har en lav vægt og en stor træningsmængde, skal være opmærksomme på en udeblivelse af menstruationen. Dette kan nemlig have visse uheldige følger, i form af osteoporose (knogleskørhed) senere i livet, hvis der ikke tages fat om det i en tidlig alder. Denne udeblivelse af menstruation sker, fordi kroppen ikke producerer nok østrogen, hvilket er uheldigt, da østrogen netop har en stor betydning for at bevare en sund knoglestruktur.

For at forbygge og undgå dette er det vigtigt at få en varieret kost med en optimal tilførsel af D-vitamin og naturligvis kalk. Hvis der ikke indtages mælkeprodukter, kan det være en god ide at supplere med kalktabletter. Det vil være en

god ide at inddrage den praktiserende læge i overvejelserne.

Dog henviser vi til Team DK sportsernæringsguide, som kan findes på nedenstående link for yderligere information og begrundelser:

<http://www.teamdanmark.dk/cms/cmsdoc.nsf/content/tdwb7kmdgt>

Forældreengagement

Forventninger

Du kan støtte op om og hjælpe til med rigtig mange opgaver. Som ny forælder kan det være svært at se, hvilke opgaver du kan byde ind på og måske har lyst til at være med til. Der er behov for alles hjælp og engagement.

Her er blot nogle ideer til, hvad du som forælder kan hjælpe med:

- Kørsel til stævner (hvilket også betyder at du må forvente at dit barn køres privat enten med forældre eller træner, som dog ikke påtager sig ansvaret for evt. skader mv. under kørslen)
- Kagebagning til vores 'store' stævner
- Være med til at arrangere fælles arrangementer
- Hjælpe til ved stævner og andre arrangementer i Lyseng
- Tage med på træningslejr/weekend som hjælper
- Uddanne dig til official (se nedenstående)
- Vedligeholdelse af klubbens faciliteter
- Overraske svømmerne med en kage efter træning/stævne
- Gå aktivt ind i bestyrelsen eller være med i konkurrenceudvalget
- Være deltagende og aktiv – kun fantasien sætter grænserne J Hvem ved, måske er du lige den, der har tid og lyst til at give svømmerne en oplevelse?!

Officials

Til forskel fra andre sportsgrene som f.eks. håndbold og fodbold, hvor der skal bruges et minimalt antal dommere/officials, skal der for at afvikle et svømme-stævne bruges 25-50 officials (dommere, tidtagere og forældre). Det er her, at I som forældre kommer ind i billedet, da officials kun kan hentes blandt jer. Når I er til stævne, så tænk på, at de officials, som I ser omkring bassinkanten, alle er forældre, som har været på kursus og har fået en officialuddannelse, og som ved deres virke hjælper klubben, jeres barn og deres eget barn.

Til et stævne er der oftest krav om, at klubben skal stille med 1-3 officials, afhængig af hvor mange svømmere vi sender af sted. Derfor er det vigtigt, men også en betingelse for at kunne deltage, at klubben råder over mange uddannede officials. Jo, flere officials der er i klubben, jo flere tråde har vi jo at trække i.

Det er derfor rigtig god mulighed for, at alle forældre får en rolle at spille ved aktivt at gå ind i klubben og uddanne sig til official. Uddannelsen til officials betales selvfølgelig af klubben. Din investering er din fritid, men det er en god måde at opleve dit barn i aktion og sporten på.

Der er derfor mange fordele ved at være official:

- Man er sammen med sit barn og er selv aktiv
- Man får større indsigt i sit barns sportsinteresse
- Børnene skal køres til de forskellige stævner, og så kan man lige så godt yde en indsats til gavn for klubben.
- Man lærer andre svømmere og forældre at kende, og ved at være aktiv oplever man stævnerne på en anden måde.
- Man er med til at give børnene nogle gode oplevelser.

At blive official kræver ikke, at man selv har været svømmer, eller at man kan alle svømmeregler. Reglerne gennemgås på de forskellige kurser, som man kan deltage i.

Vi ønsker, at man som forældre til en svømmer på T og T+ holdet har minimum en forælder, som har taget basisuddannelsen som tidtager. Denne uddannelse kaldes også for Modul 1 og tager kun ca. 4 timer og betales ligesom de andre kurser af klubben.

Når man rykker på B-holdet, ønskes det at minimum en forælder er det som kaldes Bane/vendedommer eller modul 2 i daglig tale.

Og endelig er det vores store ønske, at man som forældre til en A-holdssvømmer har minimum en forælder med mere end modul 2.

Holdleder

Holdlederen er en forælder, der assisterer både trænerne og svømmerne med diverse opgaver. Disse kan variere meget, fra få til mange, og fra små til større opgaver. Holdlederen vil være den, der:

- Sørger for, at der er kørsel for samtlige svømmere til stævner og andre arrangementer

- Hjælper med at organisere arrangementer i forbindelse med træningen samt uden for træningen
- Hjælpe med at skabe kontakt for svømmeforældrene til træneren eller klubben

Til stævnerne vil trænerne som ofte spørge efter en forælder, der kan hjælpe til i hallen. Dette behøves ikke være holdlederen, og formålet vil her være at hjælpe til med små ting under stævnet, bl.a. at holde styr på vores frugtkurv og fylde saftevand op til svømmerne. Det er en funktion, som alle vil kunne klare og som giver masser af muligheder for at se sit barn svømme og i fællesskab med de andre svømmere.



De ti forældrebud

1. Du skal ikke lægge dine egne ambitioner på dit barn:

Husk, at svømning er dit barns aktivitet. Forbedringer og fremskridt sker i forskelligt tempo for hver enkelt. Døm ikke dit barns fremskridt i forhold til andre børns præstationer og pres det ikke i forhold til, hvad du synes det skulle kunne. Det rare ved svømning er, at hver enkelt kan forsøge at gøre sit personligt bedste uden indblanding fra andre.

2. Du skal være en støtte lige meget hvad:

Der er kun ét spørgsmål, som du kan stille dit barn, "Var det sjovt?" Hvis træning og stævner ikke er sjove, skal dit barn ikke presses til at fortsætte.

3. Du skal ikke være træner for dit barn:

Du har bragt dit barn til en uddannet træner, prøv ikke at underminere dette ved at træne dit barn ved siden af. Det du skal er at støtte, elske og være der for dit barn lige meget hvad. Træneren er ansat til at tage sig af det tekniske. Du bør ikke råde dit barn m.h.t. teknik og taktik. Det er ikke dit område. Dette vil tjene det formål at gøre barnet forvirret og modvirke, at svømmeren og træneren knytter bånd.

4. Du må kun sige positive ting til stævner:

Hvis du kommer til stævner, bør du heppe og klappe, men aldrig kritisere dit barn eller træneren.

5. Du skal anerkende dit barns frygt:

Det første stævne, de første løb kan være meget stressfuldt. Det er helt på sin plads for dit barn at være bange. Lad være med at skælde ud eller latterliggøre. Du bør i stedet forsikre dit barn, at træneren ikke ville have foreslået det, hvis, han/hun ikke mente, at dit barn kunne gennemføre det.

6. Du skal ikke kritisere officials til et stævne:

Hvis du ikke har tiden eller lysten til at arbejde som frivillig, så lad være med at kritisere dem, som forsøger at gøre deres bedste.

7. Respekter dit barns træner:

Det bånd, som dit barn og dets træner knytter, er helt specielt og bidrager til dit barns succes og gode oplevelser. Kritiser aldrig træneren i dit barns nærhed, det vil kun skade dit barns svømning.

8. Du skal ikke hoppe fra klub til klub:

En klub har sine interne problemer, selv de bedste af dem. Børn, som forlader en klub, bliver ofte holdt udenfor i lang, lang tid af de tidligere holdkammerater. Ofte er det sådan, at svømmere som flytter, ikke opnår mere succes det nye sted end det første.

9. Dit barn skal have andre mål end at vinde:

At give sig fuldt ud lige meget, hvad resultatet er, er langt mere vigtigt end det at vinde. Der var engang en olympisk deltager, som sagde "Det var mit mål at sætte verdensrekord. Det gjorde jeg, men det gjorde en anden også, bare lidt hurtigere end jeg. Jeg opnåede mit mål og tabte samtidig. Dette gør mig ikke til en taber, jeg er faktisk meget stolt af det løb"

10. Du skal ikke forvente, at dit barn bliver olympisk mester:

Svømning er langt mere end de olympiske lege. Spørg din træner, hvorfor han/hun er træner. Så vil der være store chancer for at vedkommende aldrig har været til de Olympiske Lege, men alligevel fik så meget ud af svømning, at han vil give sin kærlighed til sporten videre. Der er ca. 130.000 medlemmer af Dansk Svømmeunion og kun ca. 8 kommer til OL hvert fjerde år. Svømning lærer dit barn selvdisciplin og sportsånd. Svømning fordrer selvværd og god helse. Svømning giver livslange venskaber og meget mere. De fleste olympiske medaljetagere vil sikkert kunne fortælle, at de førnævnte ting er langt vigtigere end medaljerne. Svømning producerer gode mennesker, og du skal være glad, fordi dit barn deltager.

Med venlig hilsen

IF Lyseng Svømning
Konkurrenceafdelingen





... god svømmelyst!



Foto © Yakov Munkebo

Konkurrenceafdelingen

IF Lyseng Svømning